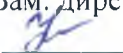



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 166 имени А.А. Микулина» городского округа Самара

Проверено
« 29 » августа 2022г
Зам. директора по ВР
 /О.В.Немкова

Утверждаю
Директор школы
 /Скребнева Е.А.
«29» августа 2022г
г.о. Самара

Приказ № 254-од от 29.08.2022г
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности для обучающихся 1–4 классов

"Спортивные бальные танцы"

Форма организации: танцевальная студия

Направление: спортивно – оздоровительная деятельность

Срок реализации: 4 года

Программа составлена Топаян А.А. учителем внеурочной деятельности
Школы №166 г.о.Самара

Самара, 2022

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты: -

- понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека;
- осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт, информацию, полученную на занятии, интернет;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы на занятии

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других;
- слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения

Предметные (на конец освоения курса)

Обучающиеся научатся:

- развивать интерес к искусству, к мировой культуре;
- формировать потребность в культурном и эстетическом развитии, в осмыслении мира;
- понимать серьезность отношения к систематическим занятиям, стремления к физическому совершенству;
- самоутверждению посредством бальных танцев;
- гармоничному развитию танцевальных способностей, знаниям, умениям, навыкам в области бальной хореографии;
- свободно двигаться под музыку;
- выработать осанку, координацию и культуру движений;
- грамотно и выразительно исполнять бальный танец;
- развивать художественный вкус;
- культуре поведения и общения;
- чувству любви к танцевальному искусству своей страны и уважение к танцевальной культуре других народов.

Конечным результатом реализации программы должна стать активная гражданская позиция и грамотное исполнение бального танца.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- готовить и проводить социально – значимые мероприятия для разных целевых аудиторий;
- участвовать в конкурсах разных уровней

Воспитательные результаты.

Воспитательные результаты курса распределяются по трём уровням. Каждому уровню результатов соответствует своя образовательная форма.

Результаты первого уровня достигаются в процессе взаимодействия с педагогом. К этим результатам относятся:

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, социальные пробы, беседы о здоровом образе жизни.

Формы контроля – анкетирование.

Результаты второго уровня достигаются в дружеской детской среде. К этим результатам относятся:

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: оздоровительные акции, концерты, социально-значимые акции.

Формы контроля – ежегодный итоговый праздник в школе.

Результаты третьего уровня (приобретения школьником опыта самостоятельного социального действия) достигается во взаимодействии с социальными субъектами:

- регулярные занятия спортом; систематически оздоровительно-закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня : спортивные и оздоровительные акции в социуме, выступление творческих групп самодеятельного творчества.

Формы контроля – организация балла.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

1 год обучения (1 класс) 33 часа

Тема № 1. «Теоретические основы танца». (17 часов)

Сведения по историческому бальному танцу.

1. Из истории бального танца.
2. Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы в танце.
3. Упражнения на осанку, на координацию движений.
4. Азбука музыкального движения
5. Движение в характере и темпе музыки.
6. Танцевальные шаги. Легкий бег.
7. Перестроения: колонна, шеренга, круг.
8. Поклон мальчика и девочки.
9. Поклон мальчика и девочки.
10. Направления на площадке. Линия танца.
11. Центр зала. Диагональные направления.
12. Основные положения в паре
13. Тренировочные упражнения на развитие пластичности.
14. Тренировочные упражнения на координации движения.
15. Танец «Стирка»
16. Танец полька
17. Изучение спортивных танцев

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 2. «Медленный вальс». (5 часов)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.

1. Музыкальный ритм
2. Работа стоп
3. Снижение и подъем
4. Закрытая перемена с правой ноги
5. Правый четвертной поворот

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 3. «Самба». (5 часов)

3. "Самба".. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. Баунс-ритм.
2. Упражнение «пружинка»
3. Основное движение.
4. Виск вправо.
5. Виск влево.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 4. «Ча-ча-ча». (5 часов)

"Ча-ча-ча". Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.

Вариация из изученных фигур.

1. Тайм степ.
2. Основное движение.
3. Нью-Йорк.
4. Повороты на месте вправо и влево.
5. Вариация.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 5. «Зачетный урок» (1 час)

Показательное исполнение изучаемых танцев в паре под музыкальное сопровождение.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и мае. В декабре проводится открытый урок «Танцевальная мозаика» с показом танцевальных этюдов. В мае подведение итогов проводится в форме итогового концерта «Навстречу лету» с показом готовых танцевальных номеров.

2 год обучения (2класс) 34 часа

Тема № 1. «Из истории спортивного бального танца» (6 часов)

1. Из истории спортивного танца. Первоначальные сведения.
2. Ритмические упражнения.
3. Постановка корпуса, ног в спортивном танце.
4. Постановка рук и голов в спортивном танце

5. Азбука музыкального движения.

6. Музыкальная фраза, такт.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №2. «Медленный вальс». (4 часа)

1. "Медленный вальс". Понятие о балансе. Работа стоп, перекаат по стопе. Упражнение «восьмерка» Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. Закрытая перемена с левой ноги.

2. Левый четвертной поворот.

3. Виск.

4. Шассе из променадной позиции.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №3. «Квикстеп». (4 часа)

1. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.

2. Понятие о «ведущей стороне».

3. ПДК (противодвижение корпуса) и ППДК (позиция противодвижения корпуса)

4. Четвертной поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №4. «Венский вальс». (4 часа)

1. Изучение партий партнера
2. Изучение партий партнерши.
3. исполнение фигур в паре.
4. Правый поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №5. «Самба». (4 часа)

4. "Самба". Работа стоп и колен в самбе. Понятие музыкальной фразы в самбе (восьмерка). Упражнение «пружинка». Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Работа стоп и колен в самбе.
2. Самба ход на месте, ход в сторону
3. Теневые бото фого
4. Вольта поворот, вольта в продвижении. Крисс кросс

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №6. «Ча-ча-ча». (4 часа)

Ритм в ча-ча-ча, упражнения. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. спот-поворот
2. три ча-ча-ча
3. открытый хип-твист
4. алемана.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема №7. «Джайв». (4 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация из изученных фигур.

1. фоллзвей рок
2. Смена мест справа налево
3. Звено
4. Упражнение «маятник».

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема №8. «Зачетные уроки». (4 часа)

1. Открытые уроки для родителей

2. Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение
3. Выяснение ошибок, обсуждение результатов.
4. Участие в конкурсах по спортивным танцам.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и мае. В декабре проводится открытый урок «Танцевальный калейдоскоп» с показом танцевальных этюдов.

В мае подведение итогов проводится в форме итогового концерта «Навстречу лету» с показом готовых танцевальных номеров.

3 год обучения (3 класс) 34 часа

Тема № 1. «Азбука музыкального движения» (6 часов)

. Свинг. Упражнения для развития скорости сокращения мышц. Понятие о синкопированном ритме. Правила соединения фигур.

1. Постановка положения в паре.
2. Постановка положения в паре.
3. Техника исполнения шагов.
4. Техника исполнения шагов
5. Азбука музыкального движения.
6. Азбука музыкального движения.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 2 «Медленный вальс» (3 часа)

4. “Медленный вальс”. Упражнения для развития баланса танцора и пары. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. правый спин поворот
2. задержанная перемена
3. виск назад

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 3. «Квикстеп» (3 часа)

"Квикстеп" Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. типпль шассе
2. локстеп вперед
3. локстеп назад
4. двойной локстеп

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 4. «Венский вальс» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. левый поворот
2. перемена с правого на левый поворот
3. перемена с левого на правый поворот

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 5. «Фигурный вальс» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Перестроение по рисунку танца(диагонали, линии, круг). Вариация с использованием изученных фигур.

1. раскрытие
2. бабочка
3. балансе

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 6. «Танго» (3 часа)

Особенности положения в паре. Отличия танго от остальных танцев европейской программы. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. ход

2. поступательное звено

3. закрытый променад

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 7. «Самба» (2 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. мэйпул

2. закрытый роки

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 8. «Ча-ча-ча» (2 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. кубинский брейк

2. аида

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 9. «Джайв» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. стоп энд гоу
2. американский спин
3. хлыст

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 10. «Румба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Нью-Йорк.
2. рука к руке
3. алемана

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 11. «Зачетные мероприятия» (3 часа)

Выступление с обязательной программой на конкурсах бальных танцев. Участие в концертах, праздничных мероприятиях школы.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и мае. В декабре проводится открытый урок «Танцевальный хоровод» с показом танцевальных этюдов. В мае подведение итогов проводится в форме итогового концерта «Навстречу лету» с показом готовых танцевальных номеров.

4 год обучения (4 класс) 34 часа

Тема № 1. «Современные направления в бальном танце» (8 часов)

1. Современные направления в спортивном танце.
2. Положения в паре
3. Постановка корпуса, ног, рук, головы.
4. Основные движения
5. техника исполнения.
6. Особенности ведения партнерши в латиноамериканских и европейских танцах.
7. Телемарк
8. Упражнения для развития скорости сокращения мышц.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 2. «Медленный вальс» (3 часа)

Баланса танцора и пары, упражнения. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. крыло
2. левый пивот
3. наружный спин

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 3. «Танго» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Открытый променад.
2. Променадное звено.
3. Правый променадный поворот.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 4. «Квикстеп» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. Четыре быстрых бегущих.
2. Открытый импетус.
3. Открытый телемарк.

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 5. «Венский вальс» (3 часа)

1. Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре.
2. Чек
3. Контра чек

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 6. «Джайв» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. флики в брейк
2. кели вип
3. ветряная мельница

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 7. «Самба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. аргентинский кросс
2. правый ролл
3. корта джака

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Тема № 8. «Ча-ча-ча» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. свитхат
2. усложненный хип-твист
3. кросс бейзик

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 9. «Румба» (3 часа)

Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре. Вариация с использованием изученных фигур.

1. закрытый хип твист
2. открытый хип твист
3. фэнсинг

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная

Тема № 10. «Зачетные мероприятия» (2 часа)

1. Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение
2. Участие в конкурсах, смотрах, концертах

Формы организации занятия: социально значимые спортивные и оздоровительные акции-проекты, коллективно-творческое дело, познавательные беседы.

Виды деятельности: спортивно-оздоровительная, социальное творчество, познавательная.

Подведение итогов усвоения программы проходит в декабре и мае. В декабре проводится открытый урок «Танцевальные мотивы» с показом танцевальных этюдов. В мае подведение итогов проводится в форме итогового концерта «Навстречу лету» с показом готовых танцевальных номеров.

Тематическое планирование 1 год обучения (1 класс) 33 часа

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	«Теоретические основы танца»	17	3	14
2.	«Медленный вальс»	5	-	5
3.	«Самба»	5	-	5
4.	«Ча-ча-ча»	5	-	5
5.	Зачетный урок	1	-	1
	ВСЕГО:	33 ч	3 ч (9%)	30 ч (91 %)

Тематическое планирование
2 год обучения (2 класс) 34 часа

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	«Из истории спортивного бального танца»	6	3	3
2.	«Медленный вальс»	4	1	3
3.	«Квикстеп»	4	1	3
4.	«Венский вальс»	4	1	3
5.	«Самба»	4	1	3
6.	«Ча-ча-ча»	4	1	3
7.	«Джайв»	4	1	3
8.	«Зачетные уроки»	4	1	3
	ВСЕГО:	34ч	10ч (29%)	24ч (71%)

3 год обучения (3 класс) 34 часа

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	«Азбука музыкального движения»	6	4	2
2.	«Медленный вальс»	3	-	3
3.	«Квикстеп»	3	-	3
4.	«Венский вальс»	3	-	3
5.	«Фигурный вальс»	3	-	3
6.	«Танго»	3	-	3
7.	«Самба»	2	-	2
8.	«Ча-ча-ча»	2	-	2
9.	«Джайв»	3	-	3
10.	«Румба»	3	-	3
11.	Зачетные мероприятия	3	-	3
	Всего	34ч	4ч (12%)	30ч (88 %)

Тематическое планирование

4 год обучения (4 класс) 34 часа

№	Тема	Общее кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Современные направления в бальном танце	8	3	5
2.	«Медленный вальс»	3	-	3
3.	«Танго»	3	-	3
4.	«Квикстеп»	3	-	3
5.	«Венский вальс»	3	-	3
6.	«Джайв»	3	-	3
7.	«Самба»	3	-	3
8.	«Ча-ча-ча»	3	-	3
9.	«Румба»	3	-	3
10.	Зачетные мероприятия	2	-	2
	Всего:	34	3ч (9%)	31 (91%)

Почасовое тематическое планирование

1 год обучения (1 класс) 33 часа

№	Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия	ЭОР
Тема № 1. «Теоретические основы танца» (17 часов)					
1	Из истории бального танца	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
2	Постановка корпуса. Позиции ног, рук, головы в танце.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
3	Упражнения на осанку, на координацию движений.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
4	Азбука музыкального движения.	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
5	Движение в характере и темпе музыки.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
6	Танцевальный шаг. Легкий бег.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
7	Перестроения: колонна, шеренга, круг.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
8-9	Поклон мальчика и девочки.	2	1	1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
10	Направления на площадке. Линия танца.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
11	Центр зала. Диагональные направления.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU

12	Основные положения в паре.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
13-14	Тренировочные упражнения на развитие пластичности	2		2	https://www.youtube.com/watch?v=iFVUwwmeqGU
15	Танец " Стирка "	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
16	Открытый урок «Танцевальная мозаика»	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
17	Изучение спортивных танцев	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
Тема № 2 "Медленный вальс" (5 часов)					
18	Музыкальный ритм	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wv7tDxj89g
19	Работа стоп	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wv7tDxj89g
20	Снижение и подъем	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wv7tDxj89g
21	Закрытая перемена с правой ноги	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wv7tDxj89g
22	Правый четвертной поворот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wv7tDxj89g
Тема №3 "Самба" (5 часов)					
23	Баунс-ритм	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
24	Упражнение «пружинка»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
25	Основное движение	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q

26	Виск вправо	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Dq1IzRTPL3Q
27	Виск влево	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Dq1IzRTPL3Q
Тема № 4 "Ча-ча-ча" (5 часов)					
28	Тайм степ	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
29	Основное движение	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
30	Нью - Йорк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
31	Повороты на месте вправо и влево	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
32	Вариация	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
Тема № 5 Зачетный урок (1 час)					
33	Итоговый концерт «Навстречу с лету»	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
Всего		33 ч	3 ч (9%)	30 ч (91 %)	33 часа (100%)

Почасовое тематическое планирование

2 год обучения (2 класс) 34 часа

№п/п	Тема	Общие кол-во часов	Теоретические занятия	Практические занятия	ЭОР
Тема № 1 «Из истории спортивного бального танца» (6 часов)					
1	Первоначальные сведения	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
2	Ритмические упражнения	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
3	Постановка корпуса и ног в спортивном танце	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
4	Постановка рук и голов в спортивном танце	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
5	Азбука музыкального движения	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
6	Музыкальная фраза, такт	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
Тема № 2 «Медленный вальс» (4 часа)					
7	Закрытая перемена с левой ноги	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g
8	Левый четвертной поворот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g
9	Виск	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g

10	Шассе из променадной позиции	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvv7tDxj89g
Тема № 3 «Квикстеп» (4 часа)					
11	Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
12	Понятие о «ведущей стороне»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
13	ПДК (противодвижение корпуса) и ППДК (позиция противодвижения корпуса)	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
14	Четвертной поворот	1		1	
Тема № 4 «Венский вальс» (4 часа)					
15	Открытый урок «Танцевальный калейдоскоп»	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
16	Изучение партий партнёра	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
17	Изучение партий партнёрши	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
18	Правый поворот. Исполнение фигур в паре.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
Тема № 5 «Самба» (4 часа)					
19	Работа стоп и колен в самбе.	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q

20	Самба ход на месте, ход в сторону	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
21	Теневые бото фого	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
22	Вольта поворот, вольта в продвижении. Крисс кросс	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
Тема № 6 «Ча-ча-ча» (4 часа)					
23	Спот-поворот	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
24	Три "Ча-ча-ча"	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
25	Открытый хип-твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
26	Алемана	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
Тема № 7 «Джайв» (4 часа)					
27	Упражнение «маятник»	1	1		https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
28	Фоллэвей рок	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY

29	Смена мест справа налево	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
30	"Звено"	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
Тема № 8 «Зачетные уроки» (4 часа)					
31	Открытые уроки для родителей	1	1		https://vk.com/dance.nastroenie
32	Исполнение всех изученных танцев в паре под музыкальное сопровождение	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
33	Итоговый концерт «Навстречу лету»	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
34	Участие в конкурсах по спортивным танцам	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
Всего		34ч	10ч (29%)	24ч (71%)	34 часа (100%)

Почасовое тематическое планирование

3 год обучения (3 класс) 34 часа

№	Тема	Обще е кол- во часов	Теоре тичес кие занят ия	Прак тичес кие занят ия	ЭОР
Тема № 1 «Азбука музыкального движения» (6 часов)					
1-2	Постановка положения в паре	2	1	1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
3-4	Техника исполнения шагов	2	1	1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
5-6	Азбука музыкального движения	2	2		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
Тема № 2 “Медленный вальс” (3 часа)					
7	Правый спин поворот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvV7tDxj89g
8	Задержанная перемена	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvV7tDxj89g
9	Виск назад	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=wvV7tDxj89g
Тема № 3 "Квикстеп" (3 часа)					
10	Типль шассе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
11	Локстеп вперед	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4

12	Локстеп назад	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
Тема № 4 "Венский вальс" (3 часа)					
13	Левый поворот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
14	Перемена с правого на левый и с левого на правый поворот.	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
15	Открытый урок «Танцевальный хоровод»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
Тема № 5 "Фигурный вальс" (3 часа)					
16	Раскрытие	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Po8d-cZy7jg
17	Бабочка	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Po8d-cZy7jg
18	Балансе	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Po8d-cZy7jg
Тема № 6 "Танго" (3 часа)					
19	Ход	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rIOWIFE
20	Поступательное звено	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rIOWIFE
21	Закрытый променад	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rIOWIFE
Тема №7 "Самба" (2 часа)					

22	Мэйпул	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
23	Закрытый роки	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
Тема №8 "Ча-ча-ча" (2 часа)					
24	Аида	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
25	Кубинский брейк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
Тема № 9 "Джайв" (3 часа)					
26	Стоп энд гоу	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
27	Американский спин	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
28	Хлыст	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
Тема № 10 "Румба" (3 часа)					
29	Нью-Йорк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=HНsiaqc8hvc
30	Рука к руке	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=HНsiaqc8hvc
31	Алемана	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=HНsiaqc8hvc
Тема №11. Зачетные мероприятия (3 часа)					
32	Участие в концертах	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
33	Участие в праздничных мероприятиях школы	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie

34	Итоговый концерт «Навстречу лету»	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
	Всего	34ч	4ч (12%)	30ч (88 %)	34 часа (100%)

Почасовое тематическое планирование

4 год обучения (4 класс) 34 часа

№ п/ п	Тема	Общ ее кол- во часо в	Теорет ически е заняти я	Прак тичес кие занят ия	ЭОР
Тема № 1 «Современные направления в бальном танце» (8 часов)					
1	Современные направления в бальном танце	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
2	Положения в паре	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
3	Постановка корпуса, ног, рук, головы	1	1		https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
4	Основные движения	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
5	Техника исполнения	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
6	Особенности ведения партнерши в латиноамериканских и европейских танцах	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
7	Телемарк	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/

8	Упражнения для развития скорости сокращения мышц	1		1	https://alcurium.com/2020/03/03/id_3614/
Тема № 2 «Медленный вальс» (3 часа)					
9	Крыло	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=vv7tDxj89g
10	Левый пивот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=vv7tDxj89g
11	Наружный спин	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=vv7tDxj89g
Тема № 3 «Танго» (3 часа)					
12	Открытый променад	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rI0WIFE
13	Променадное звено	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rI0WIFE
14	Правый променадный поворот	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=u0F8rI0WIFE
Тема № 4 «Квикстеп» (3 часа)					
15	Открытый урок «Танцевальные мотивы»	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
16	Четыре быстрых бегущих	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
17	Открытый импетус, открытый телемарк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DA_kpU5Emw4
Тема № 5 «Венский вальс» (3 часа)					
18	Изучение партий партнера и партнерши, исполнение фигур в паре	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo

19	Чек	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
20	Контра чек	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=-xuZ8kzuteo
Тема № 6 «Джайв» (3 часа)					
21	Флики в брейк	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
22	Кели вип	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
23	Ветряная мельница	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=QDsIca3Z_DY
Тема № 7 «Самба» (3 часа)					
24	Аргентинский кросс	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
25	Правый ролл	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
26	Корта джака	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=DqIzRTPL3Q
Тема № 8 «Ча-ча-ча» (3 часа)					
27	Свитхат	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
28	Усложненный хип-твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
29	Кросс бейзик	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=bU7M-4FGbI8
Тема № 9 «Румба» (3 часа)					

30	Закрытый хип твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Hhsiaqc8hvc
31	Открытый хип твист	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Hhsiaqc8hvc
32	Фэнсинг	1		1	https://www.youtube.com/watch?v=Hhsiaqc8hvc
Тема № 10 «Зачетные уроки» (2 часа)					
33	Итоговый концерт «Навстречу лету»	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
34	Участие в конкурсах, смотре, концертах	1		1	https://vk.com/dance.nastroenie
Всего		34	3ч (9%)	31 (91%)	34 часа (100%)